



## Ryż z kurczakiem i brokułem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Brokuł</b> (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Filet z piersi kurczaka</b> (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Konserwowa kukurydza</b> (1 g)	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ryż brązowy długoziarnisty</b> (1 g)	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Cebula</b> (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olej rzepakowy tłoczony na zimno</b> (1 ml)	10	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Natka pietruszki</b> (1 g)	4	Gram	1 g